

Лямина А.В.*, Шарифуллина С.Р.**

**МБДОУ Детский сад №26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР*

*** Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)*

федерального университета

БОДРЯЩАЯ РАЗМИНКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация: Одним из важных видов физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является гимнастика после дневного сна. В статье рассмотрены различные варианты ее проведения. Приводится комплекс для детей, страдающих нарушением зрения.

Ключевые слова: гимнастика, разминка, младшая группа, сон.

В раннем возрасте в первую очередь необходимо обратить внимание на формирование у ребенка потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. В связи с этим, на воспитателей детских садов (помимо родителей) ложится обязанность приобщать детей к выполнению физических упражнений в течение дня [2]. «Различные виды гимнастики развивают память, внимание, речь, воображение, глазомер, пополняют словарный запас, формируют правильную осанку, предохраняют от плоскостопия, могут улучшить зрение, сделать ребенка выносливее, усилить иммунитет» [1].

Одной из важной составляющих режима дня ребенка является дневной сон, который позволяет восстановить силы, потраченные в первой половине дня. Однако требуется правильный выход из дневного сна, чтобы избежать появления негативных эмоций у ребенка вследствие его пробуждения. Для этого воспитатели проводят бодрящую разминку.

Основными правилами проведения бодрящей разминки можно назвать:

1. гимнастика должна быть недолгой и легкой;
2. ребенок должен просыпаться самостоятельно (можно использовать музыкальное сопровождение);
3. необходимо начинать с элементарных упражнений: пальчиковая гимнастика, самомассаж;
4. проводить занятия в игровой форме;
5. при переходе из спальни в игровую, последнюю комнату следует предварительно проветрить [1].

В младшей группе при проведении гимнастики воспитателям следует подробно объяснять (демонстрировать) выполняемые упражнения.

На сегодняшний день существует широкое многообразие проведения разминки с детьми различных возрастов, которые позволяют заинтересовывать детей к ее осуществлению. Мы рассмотрим, комплексы

упражнений, которые можно применить во второй младшей возрастной группе.

Первый комплекс упражнений. В кроватях дети выполняют упражнения «Колобок» (ребенок лежа на спине, раскинул руки, а затем сгруппировался, подтянув колени к груди и обхватив их руками), «Велосипед», «Кошечка». После дети переходят в игровую комнату где чередуют ходьбу на носочках с бегом. Далее выполняются упражнения, способствующие сохранению правильной осанки «Журавль» (стоя, руки за головой, необходимо поочередно поднимать ногу) [1].

Е. Кумицкая предлагает следующий вариант гимнастики после сна для младшей возрастной группы: «Мишка косолапый». В первой части дети потягиваются на вдохе двумя руками вверх, а на выдохе опускают, затем, сидя, поворачивают голову влево-вправо, после поднимают поочередно ноги. Во второй части выполняются упражнения возле кровати, например, «мишка косолапый». В третьей части гимнастики дети ходят по «дорожкам здоровья» [3].

О.А. Подольская предлагает следующие упражнения «Просыпалочка-заряжалочка», которые способствуют пробуждению детей (под слова педагога дети выполняют упражнения: массаж лица, повороты головы, глубокие вдохи и выдохи, растирания):

«Глазки открываются, реснички поднимаются,
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
Что за чудная зарядка – как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.
Крепко кулачки сжимает, руки выше поднимаем.
Сильно-сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!
Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись!
Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать» [4].

В комбинированном детском саду №26 «Самоцветик» города Елабуга гимнастика после сна проходит с учетом их особенностей – нарушение зрения. Воспитатели во второй младшей группе проводят бодрящую зарядку следующим образом.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило – это исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Разминка в постели проходит под мелодичную тихую музыку, дети постепенно просыпаются под следующее стихотворение «Побудка в кровати, потягивание».

«Вы ребятки просыпайтесь, свои глазки открывайте.
Солнце светит нам в окно и проснетесь вы легко.

Руки к солнцу поднимите, а потом их опустите.

Потянулись, все проснулись и друг другу улыбнулись».

После того, как все дети проснулись, они начинают выполнять упражнения для разминки.

«Лиса» (гимнастика для глаз)

«Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Крепко зажмурить и открыть глаза)

Смотрит хитрая лисица, ищет, где бы пожить. (Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.)

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар. (Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.)

Себе купила сайку, лисятам балалайку. (Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.)

«Кошечка» (укрепление мышечного корсета позвоночника)

Серенькая кошечка сердится немножечко,

Мы дадим ей молочка, станет ласковой она.

При этих словах детям следует встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Услышав слова «кошечка сердится», дети округляют спину, а голову опускают как можно ниже. На слова «кошечка ласковая»-прогибают спину, а голову приподнимают.

«Жук»

В группу жук к нам залетел, зажужжал он и запел: «Ж-ж-ж!»

(Сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.)

Жук на нос нам хочет сесть, не дадим ему присесть.

(Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.)

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.)

Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп. (Хлопать в ладоши.)

Чтобы улететь не смог, «ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж». (Имитировать полёт жука.)

После того, как дети размялись, они спокойно обычным шагом переходят в групповую комнату и проходят по всей игровой дорожке (массажные коврики, ребристые доски, солевой коврик, и другие плоские мелкие предметы). Затем выполняют дыхательные упражнения.

Таким образом, гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, повышает настроение, самочувствие и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Список литературы:

1. Гимнастические упражнения после сна в детском саду// Сайт

- «Gnomik.ru». - [Электронный ресурс] URL: <http://www.gnomik.ru/articles/art-gimnasticheskie-uprazhneniya-posle-sna-v-detskom-sadu/> (дата обращения 19.01.2017)
2. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.
3. Кумицкая Е. Бодрящая гимнастика после сна в первой младшей группе // Международный образовательный портал «Maam.ru». – 13.01.2017 [Электронный ресурс] URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/bodrjaschaja-gimnastika-posle-sna-v-pervoi-mladshei-grupe.html> (дата обращения 19.01.2017)
4. Подольская О.А. Гимнастика после дневного сна в детском саду// Сайт «Социальная сеть работников образования nsportal.ru». – 15.01.2013 [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/15/gimnastika-posle-dnevnogo-sna-v-detskom-sadu> (дата обращения 19.01.2017)

Марчик Л.А., Мартыненко О.С

Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет,
ffluere@rambler.ru

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И МОТИВАЦИЯ ЕГО ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ

Аннотация: В статье проанализированы результаты анкетирования выпускников сельской и городской школ, студентов технического и педагогического ВУЗов г.Ульяновска с целью выявления их отношения к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье, мотивация сохранения здоровья, негативные влияния на состояние здоровья, культура здоровья.

Негативной тенденцией последних десятилетий является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Проведенное нами исследование заболеваемости школьников Ульяновской области [1, с.45] показало, что из всех учащихся (8597 человек) основную физкультурную группу посещают 59,4 %, подготовительную – 26,8 %, специальную – 5,2 %, освобождены от уроков физической культуры – 8,6 % школьников.

С целью выявления отношения к своему здоровью и средствам его сохранения и укрепления нами проведено анкетирование выпускников